

保健だより

令和元年度

練馬区立田柄第二小学校

校長 谷田 弘子

主任養護教諭 井上 希

9月号

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

けがを防ごう！



9月の計測結果について

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	119.0	118.3	22.1	21.5
2年	125.7	123.6	25.5	25.1
3年	131.5	131.1	29.3	29.0
4年	135.6	136.6	31.2	30.3
5年	142.7	145.1	36.0	36.0
6年	149.3	148.9	41.6	40.7

全学年計測を行いました。本校の各学年、男女別の計測平均を載せています。体重の増減が極端に多い場合や、身長の伸びが少ないなど、心配なことがありましたらご相談ください。成長についてご心配な方は、小児科への受診もおすすめです。また、これから個人宛に結果の載った「発育の様子」をお渡しします。「発育の様子」はご家庭で保管してください。



生活リズムを見直しましょう

夏休みが終わり、新学期が始まりましたが、生活リズムが乱れている児童がいるようです。睡眠不足から頭痛や眠気を訴える児童がいます。下の内容を参考に、できることを行い、規則正しい生活に戻せるように頑張りましょう。

あしたのじゅんび
明日の準備をしてから寝る



あさ ぶんはや おきる
朝、10分早く起きる



あさあ ひ
朝起きたら陽をあびる



あさごはん
朝ご飯をしっかり食べる



とうこうまえ
登校前にトイレに行く



保健指導を行いました！

9月の身長・体重の計測前に、各学年に保健指導を行いました。しっかり話を聞き、質問にもよく答え、楽しい学習時間となりました。

1 年	「食物アレルギーを知ろう」 ～たまごくんのたまごアレルギー～
2 年	「トイレをきれいに使いましょう」 ～健康うんちうらない～
3 年	「ねりまるの牛乳アレルギー」 ～免疫の働き～
4 年	「骨の役割」 ～食事・運動・睡眠の大切さ～
5 年	「歯周病について」 ～正しい歯磨きの仕方～
6 年	「けがの手当ての仕方と血液について」



つめ伸びすぎていませんか？

爪は、① 指先に力を入れるときに支える。② 指先を保護する。などの役割があります。伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなってしまいます。割れて痛い思いをしたり、友達を傷つけてしまったりすることがあるかもしれません。爪の長さは、手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さといわれています。皆さんの爪の長さはどうでしょうか。運動会前にもう一度チェックしてみてください。



* 10月の保健行事 *

- ◆ 10月 3日 (木) 秋の歯科健診 全学年
- ◆ 10月 31日 (木) 就学時健診 就学予定児童



秋の歯科健診を行います。歯磨きをしっかりとしましょう。

お休みに入ります。ありがとうございました。

9月14日(土)をもちまして、出産準備・育児のため、お休みに入らせていただくことになりました。17日(火)からは、浅賀雅子先生が勤務します。当初は、10月23日まで勤務予定でしたが、切迫早産の可能性があり、病院から安静の指示がありました。田二小を離れることは寂しいです。急な交代になり、申し訳ございませんが、ご理解いただければと思います。また、お会いできる日を楽しみにしています。ありがとうございました。

